

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月2日 星期一	俄罗斯炒牛柳	洋葱20g, 牛肉条75g, 甜椒10g, 番茄酱5g	能量 (kcal)	699.1
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g		
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜12g, 鲜花菜108g, 肉片15g	蛋白质 (g)	44.6
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	24.5
	土豆排骨汤	土豆30g, 小排15g		
12月3日 星期二	茄汁鱼块	巴沙鱼110g, 番茄酱8g	能量 (kcal)	733.9
	黑椒猪柳	猪柳70g, 洋葱30g		
	金玉满堂	方腿15g, 粟米66g, 胡萝卜6g	蛋白质 (g)	44.2
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	27.1
	牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g		
12月4日 星期三	本帮葱油鸡翅	鸡根120g, 咖喱粉0.3g, 香葱5g	能量 (kcal)	906.8
	糖醋小排	小排100g		
	百叶包肉	40g芥菜百叶包1只	蛋白质 (g)	54.9
	炒时蔬	时蔬100g		
	芹香肉糜炒饭	肉糜10g, 鸡蛋25g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米75g,	脂肪 (g)	48.2
	冬瓜玉米肉圆汤	玉米棒20g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		

中学18元B套 学生菜单

日期	菜谱	原料	营养	
12月5日 星期四	红烧大排	大排80g	能量 (kcal)	701.4
	滑炒鱼片	巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g		
	芹菜肉丝	芹菜96g, 肉丝15g	蛋白质 (g)	32.1
	炒时蔬	时蔬100g		
	米饭	大米75g	脂肪 (g)	32.6
	海带猪骨汤	干海带丝8g, 汤骨15g		
12月6日 星期五	红烧鸡块	鸡边腿130g	能量 (kcal)	715.2
	肉糜蒸蛋	肉糜30g, 鸡蛋60g		
	黄瓜肉片	黄瓜96g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	蛋白质 (g)	46.8
	炒时蔬	时蔬100g		
	意大利肉酱面	肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	脂肪 (g)	30.5
	油豆腐鸭血粉丝汤	小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g		